

칼럼

김소형 한의학박사



젊어지는 습관으로 노화시계 늦추자

하루하루 들어가는 나이에 세월이 아속하지만, 흐르는 시간을 붙잡을 수 없다. 그렇다고 거울 속 늙어가는 자신을 보며 세월만 탓할 수 없지 않은가 최근에는 노화를 방지하는 안티에이징(Anti Ageing)이 최대 관심사로 떠오른 만큼, 조금만 노력을 기울이면 노화 속도를 늦출 수 있다.

흔히 젊음을 유지하기 위해서는 좋은 음식을 먹고 좋은 화장품을 얼굴에 발라야 한다고 생각한다. 물론 이것도 중요하지만 몸에 해로운 것을 하지 않고, 몸 안에 쌓여 있는 독소나 노폐물을 제거하는 것이 무엇보다 중요하다. 한의학에서는 인체 내 독소가 쌓여 있으면 세포가 손상되고 기혈순환이 저하되어 노화가 촉진된다고 본다. 문제가 되는 몸 안의 독소를 제거하는 것이 무엇보다 중요한데, 해독이라고 해서 거창한 게 아니다. 평소 독소를 유발할 수 있는 인

스턴트 음식이나 인공첨가물의 섭취를 제한하고, 독소 배출에 도움이 되는 야채나 해조류, 곡류, 김치와 된장 같은 발효식품 위주로 섭취하면 된다. 특히 비타민 A, C, E나 베타카로틴 등 항산화 물질이 함유된 식품은 활성산소를 제거하여 여러 질병이나 노화를 예방해 주므로 충분히 섭취하도록 한다.

그 중에서도 견과류는 타입지가 선정된 10대 건강식품일 정도로 건강과 노화 예방에 좋다. 호두는 뇌의 노화를 막고 두뇌발달에 도움을 주며, 비타민E가 함유된 땅콩은 피부의 노화 속도를 줄여준다. 토마토, 브로콜리, 양파 등도 노화를 늦추는데 도움을 주는 식품이다.

요즘처럼 건조한 날씨에는 물을 자주 마시는 게 좋다. 물은 신진대사를 원활하게 하고 피부에 수분을 공급해주는데, 아침에 일어나마자 마시는 물 한잔은 밤새 위벽에 끼어 있던 노폐물을 씻어

주어 위의 활동을 촉진하고 소화 활동을 활발하게 해준다. 또 식사 전 1시간이나 30분 전에 마시는 물은 위액을 분비시켜 소화활동을 돕고 식욕을 돋구어 준다. 마지막으로 잠들기 30분 전에 물 1컵을 마시는 것도 좋다. 수면상태에서도 최소한의 신진대사로 칼로리와 땀이 배출되므로 밤새 농축되기 쉬운 체액의 균형을 맞춰주기 때문이다. 물 대신 한방차를 마시는 것도 좋는데, 황기, 갈근, 율무, 감초를 끓인 수어담차는 몸 속 독소 배출에 효과적이다. 더불어 몸매도 날씬해지고, 피부도 맑아지는 효과도 얻을 수 있다.

기계도 자주 사용하고 관리해야 녹슬지 않는 것처럼 우리 몸도 자주 움직여주어야 기혈순환이 잘 이루어져 노화를 예방할 수 있다. 유산소 운동은 인체 내 산소를 충분히 공급해주고 혈행을 좋게 해 주므로 꾸준히 해주면 좋다. 그 중에서도 걷기는 특별한 기술이

필요하지 않아 누구나 쉽게 할 수 있는 대표적인 유산소 운동으로 하루 30분 이상 하도록 한다. 또 등산도 건강에 좋는데, 산을 오르고 내려오면서 근력이 강화되고, 혈액순환이 좋아지면서 면역력이 강화되어 성인병을 예방하는 데 도움이 된다. 또 신발목을 통해 인체에 자연스럽게 스며든 피톤치드는 우리 몸에 해로운 독성을 중화시켜주고, 긴장감과 피로를 풀어주어 스트레스를 해소하는 데 그만이다. 하지만 겨울철에는 뼈와 관절에 무리가 갈 수 있으므로 등산 전 충분히 스트레칭을 하는 게 좋겠다.

틈틈이 하는 복식호흡도 노화에 방에 도움이 된다. 숨을 깊게 들이 마시고 내뿜는 복식호흡을 하게 되면 산소 공급이 원활해져서 혈순환이 순조로워지고 몸의 긴장과 스트레스를 푸는데도 도움이 될 뿐 아니라 대장의 연동운동이 활성화되어 변비 개선에도 좋다. 마지막으로 충분한 숙면을 취하도록 한다. 특히 밤 10시에서 새벽 2시까지의 피부가 재생하는 시간이기도 일찍 잠자리에 드는 게 좋다. 반신욕이나 족욕은 숙면에 도움을 주는데, 혈액순환이 좋아지고 체내에 쌓인 독소가 땀으로 배출되어 건강관리를 위해서도 좋은 방법이다.

社說

실업급여 수급 깎아줄까

정부가 매년 수백억원에 달하는 고용보험 부정수급을 막기 위해 특별사법경찰관인 '고용보험 수사관'을 신설했다.

고용노동부는 이달부터 47개 지방고용노동관서에 소속된 고용보험수사관 200여명이 활동을 시작한다고 3일 밝혔다.

특별사법경찰관은 특정 행정분야에 한해 고발권과 수사권을 가진 행정공무원을 뜻한다. 고용노동 분야는 특별사법경찰관은 1953년 근로감독관, 1987년 산업안전감독관 도입 이후 3번째이다. 고용보험은 실업급여 지급과 구직지에 대한 직업능력개발사업, 고용안정사업 등의 실시를 위한 사회보험이다.

하지만 그동안 부정수급이 지속적으로 확대돼 고용부는 이를 근절하기 위한 특별사법경찰관 도입을 논의해왔다.

고용보험 부정수급액은 지난 2014년 234억원(2만7000건)에서

지난해 388억원(3만5000건)으로 증가했다. 특히 사업주와 노동자가 공모하거나 브로커가 개입하는 등의 부정수급은 2014년 846건에서 지난해 1209건으로 늘었다.

고용부는 지난해 12월 관련 법령 개정으로 고용보험수사관 도입을 위한 법적 근거를 마련했으며, 올해 1월부터 태스크포스(TF)를 구성해 고용보험수사관 육성교육, 수사전산시스템 개발 등을 했다.

고용보험수사관 도입에 따라 경찰 수사 외에 고용부의 독자적인 수사행위가 가능해져 부정수급 적발률이 대폭 향상될 전망이다.

정부가 부정수급자에 대한 지원금 환수나 추가징수 등 금전적 불이익 위주에서 형사처벌 가능성을 높임으로써 부정수급행위 자체가 현저히 줄어들 것으로 기대된다.

기고

김용호 여수소방서장



생명을 살리는 성숙한 119신고!

지난달 30일 충남 아산시에서 "도로 위에 개가 있다"는 신고를 받고 출동했던 여성 소방관과 교육생들이 사고로 안타깝게 숨진 이후 소방관들의 출동 기준이 엄격해져야 한다는 여론이 높아졌다.

사실 과거부터 소방관 사이에서는 우리가 이런 일까지 해야 하는 가라는 자조감이 든 출동이 매일 일어나고 있다. "지붕 위 고양이 잡아 달라", "소가 집을 나갔다", "자동차와 집 현관문을 열어 달라" 등 개인들이 해야 할 일을 119에 요청하고 있는 것이다.

신고자의 입장에서 보면 굉장히 중요할 수 있다. 그러나 전체적인 맥락에서 본다면 거의 대부분이 생명을 위협하는 긴급성이 없는 신고이다.

소위 생활안전 출동건수를 전국적으로 살펴보면 작년 한해 구조 출동건수 80만 건 중 생활안전관련 출동건수가 42만 건으로 52.2%

를 차지하고, 이 중에서 별집제거 15만 건(35.7%), 동물포획 12만 건(28.5%), 잠금장치개방 7만 건(16.6%) 순이었다. 동물포획 출동 중 고양이, 조류, 고라니 등과 같이 사람에게 위해를 주지 않는 출동도 5만 건(41.6%)이나 된다.

위와 같이 포괄적으로 분류하여 표시하였지만, 세부적으로 신고내용을 보면 차마 이러한 신고까지 할 수 있는가 할 정도의 이기주의를 넘어간 막가파식 신고도 많다. "그런 것은 스스로 해결해서도 문제가 되지 않을 것 같습니다." 라고 하면 "만일 무슨 일 생기면 당신들이 모두 책임지라 하며 청와대·소방청·국민권익위 홈페이지에 올리겠다고 위협을 하는 사례가 많다. 직원들은 관한 구설수에 오를까봐 현장으로 달려간다.

문제는 여기에서 일어난다. 1일 근무인원이 3~4명인 119구조대가 긴급성이 없는 곳으로 출동을 나

가다 보면, 정말 긴급한 화재 등 현장에서 핵심역할을 해야 함에도 실상 그 현장에 없고, 멀리에서 강아지를 잡고 있는 어이없는 업무를 하다가 인명구조를 하지 못하는 심각한 사태로 발전한다는 것이다.

이러한 문제점을 직시한 소방청 등에서는 지속적으로 부족한 현장 인력 속에서 생활안전출동이 효율적으로 운영될 수 있도록 긴급성이 없는 단순한 민원은 거부하는 기준을 마련해 왔고 조만간 시행할 예정이다.

그러나 기준안은 119로 들어오는 신고 접수 중에서 출동 거부기준을 상황별로 '긴급', '잠재 긴급', '비 긴급'으로 나누어 상황에 따라 '조치', '요청거절' 등으로 나누었다. 이러한 출동 거부기준이 현장에서 얼마나 가능할지에 대해 현장 소방관들은 실효성에 의심을 나타내고 있다. 소방 출동

거절의 세부기준은 이전에도 있었지만 막상 현실에서는 거절이 어렵기 때문이다.

우선, 신고를 받는 119상황실 요원은 신고자의 전화 내용만으로는 비 긴급 상황인지 아닌지에 대한 판단을 내리기가 부담스럽다. 현장에 가면 정말 이해할 수 없는 구조내용이지만 신고 시에는 아주 위험한 상황인 것처럼 신고를 하는 게 대다수이고, 이러한 신고를 묵시할 수 있고, 이 일단 출동을 시킬 수밖에 없다. 본인이 잘못 판단하여 출동 거부하여 민원이 제기되면 책임을 져야하기 때문이다.

현장의 소방관들은 곧 시행될 소방청의 생활안전 상황별 출동지침도 중요하지만, 그 보다 현실성 있는 것은 첫째, 분명 단순 해당 민원을 담당하고 있는 행정기관과 단체가 있으나, 일반 국민들은 모르기에 쉽게 119에 신고하는 것이라 생각하며, 이의 개선으로 해당 업무 기관의 적극적 홍보가 있어야 할 것이며, 둘째로 국민들이 119를 민병해결사라고 생각하기 이전에 119는 항상 생명을 구하는 긴급 상황에 우선적으로 필요한 존재라 생각하고, 비 긴급 신고 시에는 한 번 더 생각해 주는 성숙한 시민의식이 필요하다고 할 것이다.

인터넷 호남신문

www.i-honam.com



신문으로 배우는 千字文

克 이길
念 생각
作 지을
聖 성인

克念作聖

▷ 뜻 : 성인(聖人)의 언행(言行)을 잘 생각하여 수양(修養)을 쌓으면, 자연(自然)스럽게 성인(聖人)이 됨을 말함.

湖南新聞 (Hubei Daily) contact information including address, phone numbers, and subscription details.

"독자의견을 환영합니다" E-mail: ihonam@naver.com

Advertisement for '문화응성' (Munhwaeungseong) featuring two elderly women and the slogan '서로의 입장을 바꿔보면 어떨까요?' (What if we switch perspectives?).